





## 自立生活体操

□日 時 令和8年3月3日、10日、17日、24日  
9:30~11:00 無料 申し込み不要

□会 場 波岡公民館 1階 集会室 □持ち物 タオル・飲み物・室内履き  
◆問合せ 高齢者福祉課 23-2630



## チームオレンジ・カフェなみおか

認知症の方、ご家族の方、認知症について気になる方ちよつと一息つきませんか？気軽に相談できます。今日は、「簡単な折り紙」を楽しみましょう。

- ★ 日 時 令和8年2月 24日(火)  
13時30分~15時
- ★ 会 場 波岡公民館1階 集会室(ホール)
- ★ 参加費 100円
- ★ 申込先 南部地域包括支援センター ☎0438-37-4811
- ★ 問い合せ 認知症地域支援推進員 東間
- ★ ボランティアスタッフ募集中

## フリースペース なないろ

子育てに悩んでいませんか？子どもの成長をあそびを通して見守るフリースペースです。

- ☆日時 毎週火曜日  
15時から16時 未就学児  
(感覚あそびなど)
- 16時から18時 就学児(工作など)
- ☆場所 波岡公民館 休養室(和室)
- ☆対象 未就学児～中学生の親子
- ☆料金 大人100円(運営費)、こども無料
- ☆定員 初めてのご参加の方はご一報ください。

なないろ代表 永井 ☎0438-55-8270

## ＼毎月第4土曜はあそびの日／

## ★波岡フレイパーク★

～ケガと弁当自分もち～

活動時間：10時～15時 ※警報発令時はお休み

対象：どなたでも

大人と一緒にでも、子どもだけでも参加OKです！

ただし、活動中のケガ、トラブルは「自分持ち！」

保護者の方もご了解のうえで遊びに来てください♪

内容：焚火、泥んこ、お外ごはん！など

参加費・申し込み不要・出入り自由

詳細→Instagram @namioka\_playpark

～遊ぶことは生きること～

遊びを通した子供たちの経験の場として、波岡フレイパークは活動しています！ぜひお越しください。

## 生活支援コーディネーターによる 高齢者向け相談窓口を開設します

- ・開設日  
毎月第2・第4火曜日  
15:30~16:30

- ・担当者  
木更津市社会福祉協議会  
波岡東地区生活支援コーディネーター  
出口 真由美（でぐち まゆみ）氏



★公民館の事務所に待機しておりますので、  
お気軽にお声かけください★

波岡公民館

## 公式 Instagram 開設のお知らせ

波岡公民館では、公民館で実施されるイベントやお知らせなどを「広く」「早く」皆様にお届けするために、公式Instagramを開設いたしました。公民館便りでは紙面の関係上、掲載できなかった情報なども掲載いたしますので、ぜひフォローをお願いいたします。なお、本アカウントの運用は外注せずに公民館にて行っておりますのでご安心ください。



@NAMIOKA\_KISA

Coming Soon ! ! !  
(近日公開)

